

Escreva o nome da Escola, do distrito ou Região Autónoma em que se insere e a Sessão em que participa (Básico ou Secundário). O projecto de Recomendação tem de respeitar os seguintes limites de texto: exposição de motivos – 3300 caracteres (incluindo espaços); cada medida – 850 caracteres (incluindo espaços). Confira estes limites no seu texto antes de copiar e colar nos espaços previstos.

Identificação da Escola: EB 2,3 AQUILINO RIBEIRO - VILA NOVA DE PAIVA
Circulo: VISEU
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

Exposição de motivos: (considerações ou argumentos que justificam ou enquadram as medidas propostas)

A nossa saúde depende da alimentação que temos.

Devemos comer quantidade e qualidade adequadas às nossas necessidades e fazer um número conveniente de refeições de modo a não "sobrecarregar" o estômago.

Se não ingerirmos os alimentos suficientes poderemos contrair doenças como a anorexia ou a bulimia devido a carência e, se ingerirmos alimentos em excesso poderemos estar a "abrir portas" à obesidade e às doenças cardiovasculares.

O número de refeições diárias é outro aspecto importante pois os alimentos devem ser distribuídos por várias refeições de modo a evitar uma sobrecarga para o estômago, podendo causar doenças do tubo digestivo.

A qualidade do que comemos é importante pois nem sempre comemos o que é mais saudável: o excesso de gorduras e açúcares poderão ter efeitos nocivos mesmo quando as quantidades que ingerimos nos pareçam correctas. Por outro lado há que ter em conta como são hoje produzidos certos bens alimentares nomeadamente a criação de animais à base de hormonas ou a produção de legumes à base de fertilizantes químicos e de pesticidas que se tornam autênticos venenos para o homem.

O abuso de carnes ricas em gordura e de gorduras de origem animal estarão na base de muitos problemas de saúde.

A produção de produtos biológicos não tem tido os necessários apoios por parte dos governos e por isso esses produtos são raros, caros e só acessíveis a algumas bolsas.

A sociedade contemporânea vem-se habituando a uma alimentação da qual não fazem parte os vegetais e as leguminosas bem como o azeite que tão benéficos são para a saúde. A sopa e, nomeadamente a sopa de legumes não fazem parte da alimentação de muitas famílias e muito menos dos jovens. A dieta mediterrânica é muitas vezes considerada como a alimentação dos nossos avós e por isso "passada à História". As frutas também não fazem parte da alimentação de muitos dos nossos jovens nem estão presentes nos bares das

Escreva o nome da Escola, do distrito ou Região Autónoma em que se insere e a Sessão em que participa (Básico ou Secundário). O projecto de Recomendação tem de respeitar os seguintes limites de texto: exposição de motivos – 3300 caracteres (incluindo espaços); cada medida – 850 caracteres (incluindo espaços). Confira estes limites no seu texto antes de copiar e colar nos espaços previstos.

escolas.

A alimentação tipo “fast-food” é a que hoje colhe mais adeptos entre os jovens. Será ela provavelmente a responsável pelo aumento da obesidade em idade jovem.

Os alimentos enlatados, engarrafados, ou previamente embalados contêm muitas vezes elevadas doses de conservantes, corantes, espessantes, odores e sabores que em nada beneficiam o nosso organismo. Além disso, a presença destes produtos é muitas vezes indicada em letras tão pequenas que se tornam quase ilegíveis. O valor energético dos produtos é frequentemente indicado de forma imperceptível ou de difícil interpretação para o cidadão comum. São muito raros os produtos que indicam as doses diárias recomendadas.

A informação dos consumidores também não é a melhor. São raras as pessoas que já consultaram nutricionistas e, aqueles que já o fizeram tiveram que suportar esse encargo. Se estes técnicos estivessem presentes nos centros de saúde para aconselhar as pessoas, poderiam desempenhar um papel tão relevante como qualquer médico que faça medicina preventiva. Do seu trabalho poderia resultar a prevenção da obesidade, das doenças cardiovasculares e do sistema digestivo. A presença destes profissionais nos centros de saúde não se tornaria numa despesa mas sim num investimento. Dela poderia resultar a diminuição das despesas com a saúde, a redução de reformas antecipadas por incapacidade.

Medidas propostas: (redigir com clareza e objectividade, sem alíneas)

1. Propomos que os centros de saúde contratem nutricionistas que visitem as escolas, empresas que tenham cantinas e restaurantes e façam acções de informação aos consumidores bem como consultas aos interessados. Estes profissionais teriam um papel semelhante à medicina preventiva.

2. Propomos que se apoie financeiramente a agricultura biológica de modo que esses produtos se tornem mais baratos e desse modo acessíveis a toda a gente.

3. Propomos que se torne obrigatório especificar nos rótulos dos bens alimentares a

Escreva o nome da Escola, do distrito ou Região Autónoma em que se insere e a Sessão em que participa (Básico ou Secundário). O projecto de Recomendação tem de respeitar os seguintes limites de texto: exposição de motivos – 3300 caracteres (incluindo espaços); cada medida – 850 caracteres (incluindo espaços). Confira estes limites no seu texto antes de copiar e colar nos espaços previstos.

quantidade energética e as doses diárias recomendadas por pessoa.